

HÁBITOS ORALES SALUDABLES

El desarrollo de buenos hábitos orales a una edad temprana de su hijo(a) y practicarlos diariamente contribuye a la sonrisa de su hijo(a) y su salud en general. Los dientes de leche no solo son mantenedores de espacio. Son importantes y necesitan ser protegidos. Preste atención a los siguientes consejos para ayudar a su hijo(a) a tener dientes sanos.



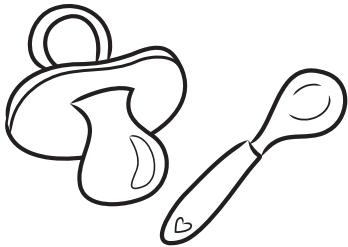
ELIJA BEBIDAS SANAS

Amamante a su hijo(a) hasta los seis meses de edad, de ser posible. Luego, llene el biberón de su bebé con fórmula, leche o agua. No coloque bebidas dulces ni jugos en el biberón de su hijo(a).



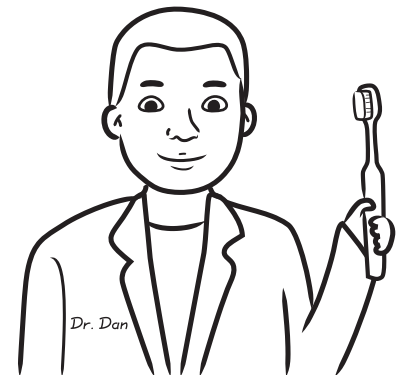
TERMINE LA ALIMENTACIÓN ANTES DE DORMIR

Termine de darle el biberón antes de acostar a su bebé a dormir y lávele las encías luego de cada comida.



NO CONTAGIE GÉRMESES

No ponga en su boca los chupones o las cucharas que utiliza para alimentar al bebé—usted puede contagiarlo con gérmenes que causan caries. Enjuague los chupones con agua para limpiarlos.



VISITE AL DENTISTA

Lleve a su hijo(a) al dentista para su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.

LA LIMPIEZA DE ENCÍAS Y DIENTES EMPIEZA DESDE EL NACIMIENTO

- ▶ **DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE:** Suavemente limpie la encía del bebé después de cada alimentación con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave.
- ▶ **DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz.
- ▶ **DESDE LOS 3 HASTA LOS 5 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro en un cepillo de dientes para niño. Conviértalo en una actividad interesante: cante una canción divertida o invente un juego que incluya un cronómetro.
- ▶ Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.

Consulte al dentista o pediatra si tiene dudas sobre la salud oral de su hijo(a) o cuando empiecen a salir los dientes y pregunte sobre el uso de barniz de fluoruro en los dientes del niño.

